

# CLÉMENTINE OU MANDARINE?



## CÔTÉ INFORMATION :

### La clémentine :

- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

### La mandarine :

- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.



## CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.



## CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen). Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.



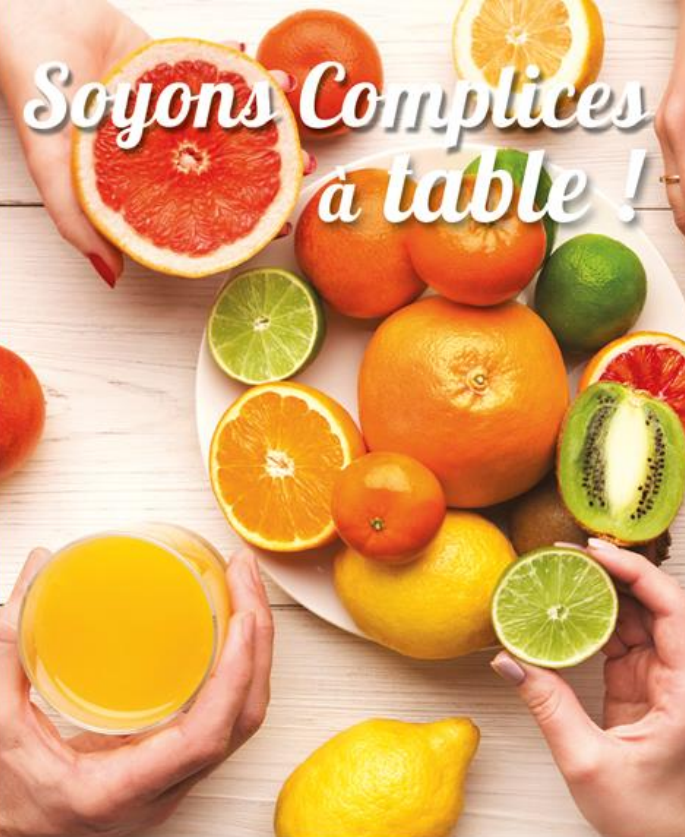
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



4. Mélanger et déguster !



JANVIER FÉVRIER 2019



ÉDITO

## La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.

La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.



« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances.  
Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement. »

Lundi 07 janvier	Mardi 08 janvier	Mercredi 09 janvier	Jeudi 10 janvier	Vendredi 11 janvier
Parmentier de bœuf	Potage de potiron	Salade fromagère		Filet de colin sur lit de légumes
Salade	Aiguillettes de volaille sur légumes tajine	Cervelas béchamel	Omelette sauce ciboulette	Riz et sauce tomate
Emmental	Semoule	Carottes braisées (Pommes de terre)	Pommes de terre dorées au four	Petit suisse nature sucré
Compote de pommes sans sucre ajouté	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Boursin nature® Galette des rois	Fruit de saison

Lundi 14 janvier	Mardi 15 janvier	Mercredi 16 janvier	Jeudi 17 janvier	Vendredi 18 janvier
Pâtes à la bolognaise et râpé	Saucisson à l'ail et cornichon			Carottes râpées à la vinaigrette
Camembert	Volaille rôtie au jus de cuisson	Gratin de poisson aux poireaux	Crêpe aux champignons	Rôti de porc aux câpres
Madeline	Petits pois carottes (Pommes de terre)	Semoule	Chou-fleur à la béchamel (Pommes de terre)	Frites
	Yaourt nature sucré	Tomme noire	Milanette	Yaourt fermier
		Fruit au sirop	Flan pâtissier	

Lundi 21 janvier	Mardi 22 janvier	Mercredi 23 janvier	Jeudi 24 janvier	Vendredi 25 janvier
Boulettes de bœuf à la basquaise	Haut de cuisse de poulet au four	Rôti de veau aux olives	Salade mêlée à la vinaigrette	Poisson meunière sauce citron
Purée de pommes de terre	Macaroni et râpé	Courgette au thym et riz blanc	Tartiflette du chef au jambon (Plat complet)	Épinards (Pommes de terre)
Gouda	Sablé du Nord	Yaourt mixé	Fruit de saison	Petit suisse aromatisé
Fruit de saison	Compote aux 2 fruits sans sucre ajouté			Éclair au chocolat

Lundi 28 janvier	Mardi 29 janvier	Mercredi 30 janvier	Jeudi 31 janvier	Vendredi 01 février
Macédoine de légumes mayonnaise		Pâté de campagne et cornichon	Potage de tomates	
Sauté de porc soubise	Aiguillettes de poulet au paprika	Normandin de veau sauce brune	Gratin de pâtes et jambon	Filet de lieu en waterzoï sur lit de légumes
Frites	Semoule et ratatouille	Choux de bruxelles et pommes de terre	(Plat complet)	Pommes de terre persillées
Fromage blanc nature sucré	Fruit de saison	Crème dessert à la vanille	Fruit de saison	Vache qui rit® Crêpe de la Chandeleur

Lundi 04 février	Mardi 05 février	Mercredi 06 février	Jeudi 07 février	Vendredi 08 février
Volaille aux champignons	Nugget's végétal et ketchup	Salade d'endives à la vinaigrette	Coleslaw	Potage maraîcher
Riz basquaise	Butternut en purée	Gratin de la mer aux moules	Steak haché sauce douce au poivre	Rôti de porc sauce à la moutarde
Rondelé®	Petit suisse nature sucré	Cœur de blé	Pommes de terre dorées au four	Fricasée de haricots verts (Pommes de terre)
Fruit de saison	Tarte au chocolat	Flan au caramel	Yaourt fermier	Liégeois

Lundi 25 février	Mardi 26 février	Mercredi 27 février	Jeudi 28 février	Vendredi 01 mars
Salade verte à la vinaigrette			REPAS CARNAVAL	Potage de potiron
Lasagne au bœuf (Plat complet)	Poisson pané sauce tartare	Paupiette aux légumes	Poulet sauce à la crème	Carbonade de bœuf
Yaourt aromatisé	Pommes de terre nature	Semoule	Riz au bouillon	Carottes au jus (Pommes de terre)
	Mimolette	Petit filou®	Chanteneige®	Crème dessert au chocolat
	Fruit de saison	Poire au sirop	Beignet	

Lundi 04 mars	Mardi 05 mars	Mercredi 06 mars	Jeudi 07 mars	Vendredi 08 mars
Betteraves rouges à la vinaigrette	Crêpe fromagère	Potage de légumes du sud		
Omelette sauce au fromage	Filet de poulet au curry	Filet meunière sauce aurore	Blanquette de porc	Rôti de bœuf sauce beryc
Coquillettes et râpé	Riz et sa ratatouille	Haricots beurre (Pommes de terre)	Frites	Purée de carottes
Purée de pommes sans sucre ajouté	Fruit de saison	Flan au chocolat	Edam	Carré président®
			Fruit de saison	Pâtisserie